24.017 Šalát mrkvový s kyslou kapustou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	4,00	3,20	5,00	4,00	5,00	4,00	6,50	5,20
kapusta kyslá	1,10	1,10	2,40	2,40	2,40	2,40	3,00	3,00
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,60
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1.50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	55		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme pokrájanú kyslú kapustu, nálev z vody, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	139	33	0,44	0,6	0,3	5,7	1,4	20,9	0,6	0,67	0,0	0,0	5,4	0,0
B	203	49	0,65	1,2	0,6	7,8	1,9	31,7	0,8	0,84	0,0	0,0	10,0	0,0
C	203	49	0,65	1,2	0,6	7,8	1,9	31,7	0,8	0,84	0,0	0,0	10,0	0,0
D	283	68	0,84	1,7	0,9	10,8	2,5	40,6	1,1	1,10	0,1	0,0	12,7	0,0